

中医技法规范化操作系列

总主编 朱 兵 常小荣
主 审 严 洁 孙国杰

艾灸疗法 规范化操作图解

主 编 袁宜勤 崔 瑾 王瑞辉



配套示范操作视频



DVD光盘

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

AJIU LIAOFA
GUIFANHUA CAOZUO TUIJIE

■ 中医技法规范化操作系列 ■

总主编 朱 兵 常小荣

AiJiu LiaoFa GuiFanhua Caozuo Tujie

艾灸疗法 规范化操作图解

主 编 袁宜勤 崔 瑾 王瑞辉

副主编 杨茜芸 艾 坤 郁 洁 梁云武

编 者 (以姓氏笔画为序)

王井泉 王瑞辉 艾 坤 刘 密

李 南 李 艳 杨茜芸 芮安林

汪厚莲 宋 洋 郁 洁 罗 坚

赵 锋 袁宜勤 唐婧悦 崔 瑾

梁云武 葛君芸 温艳云 谢文娟

主 审 严 洁 孙国杰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

艾灸疗法规范化操作图解/袁宜勤,崔瑾,王瑞辉主编.-北京:
人民军医出版社,2014.11

ISBN 978-7-5091-7597-2

I. ①艾… II. ①袁… ②崔… ③王… III. ①艾灸—技术操作
规程—图解 IV. ①R245.81—65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第157582号

策划编辑:黄建松 文字编辑:曹 李 米存君 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8057

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市潮河印业有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.375 字数:170千字

版、印次:2014年11月 第1版 第1次印刷

印数:00001—10000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书分基础篇、应用篇两部分，共26讲。基础篇简要介绍了艾灸疗法的起源和发展、特点、操作规程、治疗作用、适应证与禁忌证，艾灸疗法的原料及操作、艾灸前的准备、施灸量及疗程、施灸的顺序、艾灸补泻，艾灸技法操作要领，施灸注意事项及异常情况处理与预防等；应用篇按“概述、辨证论治、腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家提示”几大部分重点介绍了痹证、中风后遗症、面瘫等27种优势病种的艾灸治疗和保健艾灸。全书内容深入浅出、简明实用，操作示范步骤详细、动作规范，可作为基层医务人员及中医养生保健从业人员培训教材，也可供中医爱好者参考阅读。

《中医技法规范化操作系列》编审委员会

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|-----------------|
| 马铁明 | 辽宁中医药大学教授、主任医师 |
| 王富春 | 长春中医药大学教授、主任医师 |
| 王瑞辉 | 陕西中医学院教授、主任医师 |
| 方剑乔 | 浙江中医药大学教授、主任医师 |
| 田岳凤 | 山西中医学院教授、主任医师 |
| 朱 兵 | 中国中医科学院研究员、主任医师 |
| 许能贵 | 广州中医药大学教授、主任医师 |
| 孙国杰 | 湖北中医药大学教授、主任医师 |
| 孙忠人 | 黑龙江中医药大学教授、主任医师 |
| 严 洁 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李江山 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李铁浪 | 湖南中医药大学副教授、主任医师 |
| 杨金生 | 中国中医科学院教授、主任医师 |
| 吴 强 | 福建中医药大学教授、主任医师 |
| 吴富东 | 山东中医药大学教授、主任医师 |
| 何清湖 | 湖南中医药大学教授、博导 |
| 余曙光 | 成都中医药大学教授、主任医师 |
| 沈雪勇 | 上海中医药大学教授、主任医师 |
| 陈日新 | 江西中医药大学教授、主任医师 |

范郁山 广西中医药大学教授、主任医师
岳增辉 湖南中医药大学教授、主任医师
周国平 南方医科大学教授、主任医师
赵吉平 北京中医药大学教授、主任医师
赵百孝 北京中医药大学教授、主任医师
胡志希 湖南中医药大学教授、主任医师
袁宜勤 湖南中医药大学教授、主任医师
倪光夏 南京中医药大学教授、主任医师
高希言 河南中医学院教授、主任医师
郭 义 天津中医药大学教授、主任医师
郭春秀 湖南中医药大学副教授、主任医师
常小荣 湖南中医药大学教授、主任医师
崔 瑾 贵阳中医学院教授、主任医师
章 薇 湖南中医药大学教授、主任医师
统 筹 徐鲜鲜 刘韶清

序

中医学凝集着中华民族的哲学思想和千年智慧，是中华民族与疾病长期斗争的经验总结和智慧结晶。它的辨证思维方法缜密而周全，严谨而入微，富于哲理而深奥，为中华民族繁衍生息提供了有力保障。中医学与汉语言文字有别于其他语言文字一样，自成体系，独立发展和完善，成为中华民族的瑰宝。阴阳五行学说、藏象学说、人体经络腧穴学、四诊合参等构建了完整的中医学体系，为中医临床诊治提供了理论指导依据。然而，在中医为大众健康和人员就业作出极大贡献的同时，也暴露出种种问题，这些问题的出现，归根结底是相关人员缺乏正规的专业技能培训。朱兵、常小荣教授等专家编辑出版的《中医技法规范化操作系列》丛书，好似一剂良方，急大家之所需，故我乐为作序。

翻阅全书，显而易见其下特点。

一是作者权威性高。该系列丛书的作者来自国内20余所中医院校和科研机构，各分册主编、副主编多数是我所熟悉的专家，他们长期工作在教学和临床一线，具有极高的学术造诣和丰富的临床经验。

二是体例新颖规范。该系列丛书文字简练，配备了大量的示范操作图，形象、生动、精辟地介绍了9种中医技法及其常见病症的诊治，体例规范、结构合理、层次清晰、步骤详细、易学易做，适合无中医专业知识基础的基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者学习使用。

三是读者现学现用。每个分册中的优势病症诊治部分内容

相对独立，读者不用前后翻阅即可快速掌握辨证分型要点和选穴配穴处方，根据腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛介绍即可完成一切操作。

我非常期待本系列丛书的正式出版发行，也非常愿意将该系列丛书推荐给广大基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者。同时，我也期望更多从事学术研究和临床一线的专家、学者也能积极参与到惠及广大民众的普及工作中来。一套好的教材还需要经过长期的实际应用，虚心倾听读者心声和同道反馈，不断修改提升方可成为精品。因此，该系列丛书出版后，我希望各位编者能够将其广泛应用到中医养生保健从业人员、中医爱好者的培训中去，并不断从中发现不足，积极改进。



（刘保延：中国中医科学院常务副院长，首席研究员，主任医师，博士生导师；中国针灸学会会长，世界针灸学会联合会主席，全国针灸标准化技术委员会主任委员等）

前 言

由于人们工作生活节奏的加快、身体锻炼的弱化、不健康生活方式危害的袭扰、环境污染的加重等因素，亚健康群体日益庞大，心脑血管疾病、代谢疾病（如糖尿病）及恶性肿瘤发病率也呈快速上升趋势，加之社会老龄化，医疗卫生保障形势严峻。中医作为中华民族繁衍生息的重要保障力量，在这一历史时刻又被推到前沿，尤其以“绿色环保”及“简便、廉价、效验”为特点的中医技法更是被人们所推崇，成为当前人们调养身心、舒缓压力、祛病强身的重要手段。然而，在中医养生保健产业应运而生、蓬勃发展，各种中医诊所及按摩、刮痧、艾灸、足疗养生馆遍地开花的同时，也折射出其行业的诸多问题，甚至是乱象频出。如何帮助基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者正确掌握规范的相关技能操作，已成为相关学术机构与行业管理者必须高度重视的课题和任务。

在刘保延教授的大力支持下，在中国中医科学院针灸研究所、湖南中医药大学及其他20余所中医药院校的30余位专家、近百位中青年学者的积极参与下，我们组织编写了该系列丛书，以群众喜闻乐见的图解形式介绍了最为常用的9种中医技法，以期望为基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者提供规范的学习和参考教材，加强相关医学专业指导，弘扬和促进中医药健康事业的发展。为了实现这一目标，本系列丛书借第5届中国针灸学会学术年会各位专家、学者云集之机召开了第一次编委会议。此次会议共有30余位专家参加，会议确定了各分册主编人选及参编者资格要求，讨论了编写特

色和体例、样稿，并对书稿的编写和图片拍摄进行了分工，大家并一致推举德高望重的严洁教授、孙国杰教授担任丛书主审。此次编委会议的召开，为本系列丛书的高标准编写、出版奠定了坚实基础，提供了有力保障。

该系列丛书各分册主题突出，特色鲜明，每分册均设“基础篇、应用篇”两部分。基础篇简要介绍了相关技法的基本知识、作用原理、适应证和禁忌证、器具和相关仪器、基本操作技术要领、注意事项等；应用篇一般按“概述、辨证论治（辨证分型、治疗方案）、腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛”几大部分深入浅出地介绍相关技法的优势病症诊治。在编撰过程中，各位专家、学者密切联系，不断进行学术交流和写作技巧探讨，同心协力，使得本系列丛书很快就得以完成；在图片拍摄和技术处理中，年轻学者们发挥了自身的摄影和计算机操作技能所长，并敢于奉献，充当模特，是你们对中医药事业的热忱和聪明才智才使得本套教程的插图制作如此精美。对于你们的辛勤付出，我们在此深表感谢！对于你们的奉献精神，我们在此表示崇高的敬意！

由于编写时间有限，成稿后未能召集更多专家进行深入讨论，如有偏颇甚至错误之处，还望各位同道及广大读者予以指正。同时，我们也寄希望能以此与各位同道展开进一步的学术交流，使本系列丛书的内容不断完善，质量不断提高。



（朱兵：中国中医科学院首席研究员，中国针灸学会副会长，国家“973”针灸研究项目首席科学家等。常小荣：湖南省针灸重点学科带头人，湖南中医药大学教授、主任医师，博士生导师，湖南省教学名师，湖南省针灸学会常务副会长等。）

第一部分 基础篇

第1讲 艾灸疗法简介	2
一、艾灸疗法的发展简史	2
二、艾灸疗法的特点	4
三、艾灸的操作规程	6
四、艾灸的治疗作用	6
五、适应证与禁忌证	8
第2讲 艾灸基本功	10
一、艾灸的原料及制作	10
二、艾灸前的准备	14
三、施灸量的多少及疗程	15
四、施灸的顺序	15
五、艾灸补泻	16
第3讲 艾灸技法操作要领	17
一、艾炷灸	17
二、艾条灸	24
三、温针灸	27
四、温灸器灸	28
五、其他灸法	30
六、施灸注意事项及异常情况处理与预防	34

第二部分 应用篇

第4讲 艾灸养生保健	38
第5讲 痹证艾灸治疗	59
第6讲 中风后遗症艾灸治疗	68
第7讲 面瘫艾灸治疗	74
第8讲 头痛艾灸治疗	80
第9讲 感冒艾灸治疗	89
第10讲 哮喘艾灸治疗	96
第11讲 胃痛艾灸治疗	104
第12讲 腹痛艾灸治疗	110
第13讲 泄泻艾灸治疗	115
第14讲 遗精艾灸治疗	122
第15讲 阳痿艾灸治疗	128
第16讲 眩晕艾灸治疗	133
第17讲 低血压症艾灸治疗	139
第18讲 痿证艾灸治疗	145
第19讲 小儿遗尿艾灸治疗	152
第20讲 小儿疳证艾灸治疗	157
第21讲 小儿脑瘫艾灸治疗	163
第22讲 痛经艾灸治疗	170
第23讲 胎位不正艾灸治疗	176

第24讲 产后乳少艾灸治疗	181
第25讲 子宫脱垂艾灸治疗	186
第26讲 黄褐斑艾灸治疗	191
第27讲 落枕艾灸治疗	197
第28讲 颈椎病艾灸治疗	202
第29讲 肩关节周围炎艾灸治疗	208
第30讲 腰痛艾灸治疗	213
第31讲 肘劳艾灸治疗	218

第一部分



基础篇

第1讲

艾灸疗法简介

艾灸疗法指利用艾绒作灸材，在腧穴或患处进行烧灼、熏烤，借其温热刺激及药理作用，温通气血，扶正祛邪，以防治疾病的一种外治方法。

一、艾灸疗法的发展简史

（一）起源

灸法的历史悠久，源远流长，起源于原始社会氏族公社制度时期。《素问·异法方宜论》云：“北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食。藏寒生满病，其治宜灸炳。故灸炳者，亦从北方来。”这段记载，说明灸法来自于北方。究其发源之时期，则是人类对火的发现和利用之后。火不仅给人类带来了温暖和战胜猛兽、饥饿的武器，而且对人类的生存和繁衍起到重要作用，同时也为灸法的发明创造了必要的条件。原始社会的人们群居而生，猎取的食物以火烤之，寒冷侵袭时围火取暖，在这些日常生活中人们发现，原本身体不适的部位和疼痛之处，受火的熏烤和热熨后，不适和疼痛减轻甚至彻底消除了。人们逐渐认识到温热刺激是可以治病的，如热物熨腹，可以缓解因受寒而致的腹痛、肠鸣；熏烤关节可以减轻寒湿造成的关节疼痛等等。由偶然对火的体验到主动用火祛病防病，这时灸法已作为一种独特的外治方法被人们所接受和认可，并被后人沿用和发展。

（二）发展

随着历史的前进，灸法也在不断发展，从治疗中逐步积累

经验并上升为理论。据早期可考文字记载，湖南长沙马王堆汉墓出土的医学帛书中已有《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两部经脉著作，其中就叙述了经脉的循行部位，所主疾病及灸法治疗等。在战国时期的《素问·异法方宜论》中也记载了与灸法相关的内容：“藏寒生满病，其治宜灸炳。”《灵枢·经脉》云：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜。”这说明灸法在当时已较为盛行，并得到了广泛的应用。春秋战国时期，灸法称为“攻”法。《左传》中记载了这样一个故事，公元前581年晋景公患了重病，秦国派名医医缓前往诊治，医缓给晋景公看完病后说：“疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉。”这里所说的“攻”就是指的灸法，“达”指针刺。《孟子·离娄》说：“七年之疾，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”说明春秋战国时期，就把“艾”作为主要施灸材料来使用并运用至今。比起远古时期燃烧树枝、干草等明火施灸，艾绒燃烧时是暗火，不容易烫伤，而且火力温和而持久，能深入脏腑、趋达病所。灸材的改进在灸法历史上具有划时代意义，灸法也因此称为艾灸疗法。

随着社会的进步，艾灸疗法有了进一步发展。东汉时期医圣张仲景在《伤寒论》中涉及灸法的就有十二条之多，且重点论述了灸法的适应证和禁忌证，即所谓“可火，不可火”，并提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。三国时期《曹氏灸经》的问世标志着我国最早的灸疗专著诞生，此书是集秦汉以来灸法经验之大成，为促进我国灸疗的发展起到了很大作用。可惜因年代已久，此书已遗。晋代医家葛洪的著作《肘后备急方》，将灸疗用于急证之中，如卒死、五尸、霍乱、吐痢等。他的妻子鲍姑，是我国历史上有记载的第一位女灸师，她医术精湛，尤善于灸法。

到了唐代，灸法得到了进一步发展。唐代著名医家孙思邈在《千金方》中就记载了用竹筒及苇筒塞入耳中，在筒口施灸以治耳病。他还提出了灸法预防传染病、中风等疾病，认为灸疗具有防病治病、强身健体，抗衰老的作用。宋代闻人耆年的《备急灸法》认为：“仓卒救人者，唯灼艾为第一。”宋代还有一个叫窦材的人，他的著作《扁鹊心书》就注重灸关元、气海、中脘等穴，培补元气，延年益寿。《骨蒸病灸方》一书，主要论述了灸治癆病的方法，使崔氏四花穴灸疗流传百世。宋太祖亲自为某弟施灸，并取艾自灸，为后人传为佳话。《太平圣惠方》《圣济总录》等医籍中均收录了大量灸疗的内容，使灸法成为当时的急救措施之一。元代著名医家刘完素、朱丹溪还创立了热病可灸理论。

明代针灸名家辈出，《针灸大全》《针灸聚英》《针灸大成》等一批针灸名著相继问世。这一时期还出现了艾绒加药物的“雷火神针”等新的灸疗方法，以及“桑枝灸”“灯火灸”等，为丰富灸法的内容做出了贡献。清代的《神灸经纶》是一部灸疗学专著，全面总结了历代灸法成就，它标志着我国灸疗学发展的一个新高度。到了清代末年，由于清朝政府的腐朽，帝国主义的入侵，西洋文化的传入使灸疗学备受摧残，濒于灭迹。

新中国成立之后，艾灸疗法如同中医、针术一样也得到了较大发展。随着现代科学技术的发展，有着数千年历史的灸法越来越显示出广阔的发展前景，将会更好的造福于人类，在防治疾病，康复保健中发挥更大的作用。

二、艾灸疗法的特点

艾灸疗法作为中医学的一部分，与其他医疗治病的方法一样具有防病治病的功效，同时作为中医的一大特色，也具有自